

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--

रोल नं.

Candidates must write the Code on the title page of the answer-book.
परीक्षार्थी कोड को उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर अवश्य लिखें ।

- Please check that this question paper contains 2 printed pages.
- Code number given on the right hand side of the question paper should be written on the title page of the answer-book by the candidate.
- Please check that this question paper contains 8 questions.
- **Please write down the Serial Number of the question before attempting it.**
- 15 minutes time has been allotted to read this question paper. The question paper will be distributed at 10.15 a.m. From 10.15 a.m. to 10.30 a.m., the student will read the question paper only and will not write any answer on the answer script during this period.
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में मुद्रित पृष्ठ 2 हैं ।
- प्रश्न-पत्र में दाहिने हाथ की ओर दिए गए कोड नम्बर को छात्र उत्तर-पुस्तिका के मुख-पृष्ठ पर लिखें ।
- कृपया जाँच कर लें कि इस प्रश्न-पत्र में 8 प्रश्न हैं ।
- कृपया प्रश्न का उत्तर लिखना शुरू करने से पहले, प्रश्न का क्रमांक अवश्य लिखें ।
- इस प्रश्न-पत्र को पढ़ने के लिए 15 मिनट का समय दिया गया है । प्रश्न-पत्र का वितरण पूर्वाह्न में 10.15 बजे किया जायेगा । 10.15 बजे से 10.30 बजे तक छात्र केवल प्रश्न-पत्र को पढ़ेंगे और इस अवधि के दौरान वे उत्तर-पुस्तिका पर कोई उत्तर नहीं लिखेंगे ।

YOGA, ANATOMY AND PHYSIOLOGY**(Health Care and Beauty Culture)****(Theory) Paper III****योग, शारीर तथा शरीर क्रियाविज्ञान****(स्वास्थ्य देखभाल तथा सौंदर्य संवर्धन)****(सैद्धान्तिक) प्रश्न-पत्र III***Time allowed : 3 hours*

निर्धारित समय : 3 घण्टे

Maximum Marks : 50

अधिकतम अंक : 50

Note :

- (i) Attempt any **five** questions.
(ii) All questions carry equal marks.

निर्देश :

- (i) किन्हीं **पाँच** प्रश्नों के उत्तर दीजिए ।
(ii) सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. Describe the role of mouth, stomach, small intestine and large intestine in the digestive process. 10
पाचन प्रक्रिया में मुँह, पेट, छोटी आँत और बड़ी आँत के कार्यों का वर्णन कीजिए ।
2. What is Nervous System ? Explain the division of the Nervous System. 10
तंत्रिका तंत्र क्या है ? तंत्रिका तंत्र के भागों की व्याख्या कीजिए ।
3. What do you understand by the term Asana ? Explain the rules of Asana. 10
आसन शब्द से आप क्या समझते हैं ? आसन के नियमों की व्याख्या कीजिए ।
4. Describe the different types of Bhav Shuddhi. Explain its importance in a student's life. 10
भाव शुद्धि के विभिन्न प्रकारों का वर्णन कीजिए । विद्यार्थी के जीवन में इसके महत्त्व को स्पष्ट कीजिए ।
5. Describe Rekha Gati, Hrd Gati and Sarvangpusti. Explain the benefits of Sthul Vyayama. 10
रेखा गति, हृदय गति और सर्वांगपुष्टि को विस्तारपूर्वक लिखिए । स्थूल व्यायाम के लाभों की व्याख्या कीजिए ।
6. Explain in detail Suptvajrasana and Janushirasana. 10
सुप्तवज्रआसन और जानुशिरआसन को विस्तारपूर्वक समझाइए ।
7. Write the importance of hair and explain characteristics of hair. 10
बालों के महत्त्व को लिखिए और बालों की विशिष्टता की व्याख्या कीजिए ।
8. Which asanas would you recommend to a person suffering from cervical and diabetes ? Explain how these asanas are helpful in diabetes and cervical. 10
सरवाइकल और मधुमेह से पीड़ित व्यक्ति को कौनसे आसन करने का सुझाव दोगे ? समझाइए कि ये आसन किस प्रकार मधुमेह और सरवाइकल को ठीक करने में सहायक हैं ।